INTRODUCCIÓN

Un aspecto fundamental de nuestra vida es nuestra relación con otras personas. En cada cosa que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo nuestra felicidad. Es decir, somos más felices cuando nos sentimos aceptados y apreciados por los demás.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades. En la mayoría de las personas el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje.

Entrenar en habilidades sociales, supone, por tanto mejorar nuestras redes sociales y nos permite sentirnos más cómodos entre nuestros semejantes.

DINÁMICAS PARA FOMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES UTILIZADAS EL 8/11/2015 EN SOLLANA:

1. TERREMOTO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"TERREMOTO"	
TIPO	**LUGAR**	**DURACIÓN**
DINÁMICA DE DESINHIBICIÓN	ESPACIO AMPLIO, PARA PODER MOVERSE.	10-20 MINUTOS.
DESARROLLO		
EL/LA MONITOR/A DIVIDE LOS PARTICIPANTES EN DOS SUBGRUPOS, LOS QUE SERÁN "CASA" Y LOS QUE SERAN "INDIVIDUOS" Las personas que son "CASA" tienen que ponerse de dos en dos y cogerse por los brazos, mirándose cara a cara. Las personas que son "INDIVIDUO" tienen que buscar una casa formada por dos personas y ponerse en medio, siendo así, el individuo de esa casa. A partir de ese momento se dan vueltas las "CASAS" con los "INDIVIDUOS" dentro y según las órdenes del o la monitor/ deben: -Si dice "CASA": las dos personas que forman una casa, dejan a su individuo y buscan otro.		

-Si dice "INDIVIDUO": las personas que están dentro de las casas se van y buscan otra casa. -Si dice "TERREMOTO". Todos se sueltan y forman nuevas casas y nuevos individuos.	
DESTINATARI@S	**OBJETIVOS**
GRUPO QUE NO SE CONOCE, COMO MÁXIMO 25 PERSONAS.	-CREAR UN AMBIENTE DE DESINHIBICIÓN. -PASAR UN RATO AGRADABLE Y DIVERTIDO. -PREPARAR AL GRUPO FISICAMENTE PARA REALIZAR MÁS ACTIVIDADES FISICAS.
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
MONITOR/A	NO FUNGIBLES EQUIPO DE MÚSICA
EVALUACIÓN	
CUALITATIVO : SE LES PREGUNTARÁ COMO LO HAN PASADO Y SI LES HA GUSTADO LA DINÁMICA.	

2. DIVISIÓN POR COLORES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**"DIVISIÓN POR COLORES"**	
TIPO	**LUGAR**	**DURACIÓN**
DINÁMICA DE COMUNICACIÓN	ESPACIO ABIERTO O CERRADO, LUGAR AMPLIO	5-10 MINUTOS.
DESARROLLO		
El/La monitor/a reparte unos papelitos (con un nombre de un color: rojo, amarillo, etc…) entre los participantes. Una vez están todos los papelitos repartidos de las instrucciones: deben buscar a las personas que tengan el mismo color, pero sin comunicarse de forma oral, tienen que hacerlo todo a través de la comunicación gestual (mímica). Finalizará la dinámica cuando se hayan agrupado tod@s los		

participantes en los diferentes colores.	
DESTINATARI@S	**OBJETIVOS**
GRUPO , MÁXIMO 25 PERSONAS.	-Observar la diferencia entre comunicarnos de forma oral a como nos comunicamos de forma gestual. -Potenciar la importancia de la buena comunicación en el grupo. -Dividir a los participantes en varios subgrupos para realizar otras dinámicas.
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
MONITOR/A	FUNGIBLES Papelitos con los nombres de los colores apuntados.
EVALUACIÓN	
CUALITATIVO : SE LES PREGUNTARÁ COMO LO HAN PASADO Y SI LES HA GUSTADO LA DINÁMICA.	

3. TELÉFONO INHALAMBRICO DE DIBUJO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**"TELÉFONO INHALAMBRICO DE DIBUJO"**	
TIPO	**LUGAR**	**DURACIÓN**
DINÁMICA DE COMUNICACIÓN	ESPACIO ABIERTO O CERRADO, LUGAR AMPLIO	5-15 MINUTOS.
DESARROLLO		
Los participantes se distribuyen en una o varias filas (dependiendo de la cantidad de participantes). El/ la monitor/a da las siguientes instrucciones; se deben sentar dándose la espalda. El/la monitor/a al último participante le dibujará en la espalda un dibujo que previamente a dibujado, este deberá dibujar lo mismo en la espalda del compañero/a que tiene a continuación y así sucesivamente hasta el primer participantes que deberá dibujarlo en un folio que se le proporciona al principio de la actividad.		

Después observaran los dibujos que primero realizó el/la monitor/a y luego lo que el compañero ha interpretado con nuestras indicaciones (que han ido pasando de uno a otro).

DESTINATARI@S	OBJETIVOS	
GRUPO-CLASE , MÁXIMO 25 PERSONAS.	-Observar cómo se transforma el mensaje cuando pasa de unos a otros. -Potenciar la importancia de la buena comunicación en el grupo.	
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**	
MONITOR/A	FUNGIBLES Folios Bolígrafos o Rotuladores	NO FUNGIBLES No son necesarios
EVALUACIÓN		
CUALITATIVO : SE LES PREGUNTARÁ COMO LO HAN PASADO Y SI LES HA GUSTADO LA DINÁMICA.		

4. DIBUJAR POR PAREJAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	"DIBUJAR POR PAREJAS"	
TIPO	**LUGAR**	**DURACIÓN**
DINÁMICA DE COMUNICACIÓN	ESPACIO ABIERTO O CERRADO, LUGAR AMPLIO	5-15 MINUTOS.
DESARROLLO		
Los participantes se distribuyen en parejas, sentados en el suelo . El/ la monitor/a da las siguientes instrucciones; se deben sentar juntos y coger el rotulador entrelazando las dos manos. El/la monitor/a realizará un dibujo y a continuación irá dándoles las instrucciones verbalmente de cómo deben dibujar lo mismo. Después observaran los dibujos que primero realizó el/la monitor/a y luego lo que ellos ha		

interpretado con las indicaciones que les ha dado el/la monitor/a.	
DESTINATARI@S	**OBJETIVOS**
GRUPO-CLASE , MÁXIMO 25 PERSONAS.	-Observar lo difícil que es entender bien los mensajes en la comunicación verbal. -Vivenciar las dificultades de realizar algunas actividades de manera grupal (en este caso en pareja). -Potenciar la importancia de la buena comunicación en el grupo.

RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**	
MONITOR/A	FUNGIBLES Folios Bolígrafos o Rotuladores	NO FUNGIBLES No son necesarios
EVALUACIÓN		
CUALITATIVO : SE LES PREGUNTARÁ COMO LO HAN PASADO, CÓMO SE HAN SENTIDO AL TENER QUE COMPARTIR UN SÓLO ROTULADOR CON SU PAREJA Y SI LES HA GUSTADO LA DINÁMICA		

5. BAILAR PEGADOS CON PERIODICOS.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**"BAILAR PEGADOS CON PERIODICOS"**	
TIPO	**LUGAR**	**DURACIÓN**
DINAMICA DE EXPRESIÓN Y DESINHIBICIÓN	ESPACIO ABIERTO O CERRADO, PERO AMPLIO.	15-30 MINUTOS
DESCRIPCIÓN	**DESARROLLO**	
BAILE EN PAREJAS.	LOS PARTICIPANTES EN PAREJAS DEBEN IR BAILANDO LA MÚSICA QUE PONE EL/LA MONITOR/A ENCIMA DE UNA HOJA DE PERIODICO CUANDO SE PARA LA MÚSICA DEBEN ROMPER UN TROZO DE PERIODICO Y SEGUIR BAILANDO LOS DOS	

	JUNTOS ESNCIMA DEL PEDAZO. CADA VEZ QUE PARE LA MÚSICA DEBERAN ROMPER UN TROZO MÁS, HASTA QUE FINALMENTE YA SEA IMPOSIBLE BAILAR ENCIMA DEL PEDAZO LOS DOS JUNTOS. CADA CAMBIO TIENEN QUE ACERCARSE MÁS: PRIMERO SÓLO COGIDOS DE LAS MANOS, DESPUES MANOS Y CODOS, LA SIGUIENTE MANOS, CODOS Y RODILLAS Y POR ÚLTIMO MANOS, CODOS, RODILLAS Y MEJILLAS.
DESTINATARI@S	**OBJETIVOS**
MÁXIMO 25 PERSONAS	-FAVORECER EL CONTACTO FÍSICO ENTRE LOS PARTICIPANTES PARA CONOCERSE MEJOR. -CREAR UN CLIMA DISTENDIDO ENTRE LOS PARTICIPANTES. -CONSEGUIR QUE LOS PARTICIPANTES SE DESINHIBAN Y SE LO PASEN BIEN.
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
MONITOR/A	NO FUNGIBLES EQUIPO DE MÚSICA
EVALUACIÓN	
CUALITATIVO : SE LES PREGUNTARÁ COMO LO HAN PASADO Y SI LES HA GUSTADO LA DINÁMICA.	

6. JUEGOS CON EL PARACAIDAS

FORMAR UN IGLU.

Cuando el paracaídas está estirado en el suelo, pide a todas que se repartan alrededor y lo agarren. A una señal se ponen de pie elevando sus brazos lo más alto posible y dejando que el paracaídas se llene de aire por dentro. Parecerá un IGLU gigante, pero no siempre se consigue a la primera. Hace falta cooperar y eso se tiene que aprender. Deja luego que el paracaídas vaya cayendo tod@s vamos hacia el centro sin soltarnos.

Objetivos: COOPERACIÓN, ENTRETENIMIENTO Y FAVORECER LA COORDINACIÓN.



EL RATÓN Y EL GATO.

Desarrollo: Nos colocamos todos en círculo estirando el paracaídas. Uno de los chicos/as será el gato y otro de ellos será el ratón. Este último estará por debajo del paracaídas, el otro, que hará de gato, estará por encima. Los demás participantes, cogerán el paracaídas y lo agitarán, casi a ras de suelo, para que no se vea bien donde está el ratón. Cuando el gato pille al ratón, el gato pasa a ser ratón y otro voluntario pasa a ser gato.

Variantes: podemos incorporar varios ratones y cuando el gato atrape a uno, especificar el nombre, si acierta se cambian los participantes, sino, sigue jugando.

Los participantes ayudan al ratón o al gato dependiendo de las instrucciones que da el/la monitor/a.



“COGER LA PELOTA”

Cuando el paracaídas está estirado a la altura de la cintura, un participante se pone en el centro y se introduce en el agujero. Los demás participantes deben mover el paracaídas formando olas, el/la monitor/a lanza una pequeña pelotita y el participante del medio debe tratar de lograr cogerla. Van pasando por el centro tod@s l@s participantes.

Objetivos: COOPERACIÓN, ENTRETENIMIENTO, FAVORECER LA PSICOMOTRICIDAD.



7. **RELAJACIÓN: “LA LLUVIA”**

Por grupos de cuatro o cinco personas, una se pone en el centro relajando el cuerpo y con los ojos cerrados y las demás se ponen repartidas alrededor: si el grupo es de cinco, se pueden repartir una a cada lado, una enfrente y una detrás. Las personas alrededor pasan las yemas de sus dedos desde la parte alta del cuerpo de la persona del centro hacia los pies, como si se tratara de una lluvia fina.

Música de lluvia o tormenta relajante.

